**Памятка занимающегося армейским рукопашным боем.**

1. Страх и злость уместны и необходимы.

2. Страх не должен полностью исчезнуть.

3. Не думай ни о чем, тренируйся в радость.

4. Расслабляйся, постарайся расслабиться максимально полно.

5. Ускользнуть, не разъединяя контакта — цель занятий.

6. Никогда не бойся показаться смешным и неуклюжим.

7. Все должно выполняться осознанно.

8. В работе жестокости и грубости не должно быть.

9. Работу выполняй с минимальными затратами усилий.

10. Направленность внимания, абсолютный покой сознания, уверенность и доброжелательность — черты состояния, характерные для работы с партнером.

11. Пределы работы человека могут быть раздвинуты в широком диапазоне его физических возможностей.

12. Защита — нападение (без защиты нет нападения).

13. Настойчивость — ключ к тайнам мастерства.

14. Нельзя требовать от человека, чтобы он знал то, чему его не учили.

15. Одной силы мало, необходимо иметь знания, умение и сообразительность.

16. Ни в коем случае не следует вступать в схватку, если существуют другие варианты действий.

17. Всегда будьте готовы к неожиданному: захвату или нападению.

18. Каким способом побеждают? Любым.